

## Jitka Brožková - Uhlířské Janovice

zhubla

**8** kg

Výška: 168 cm  
Věk: 37 let  
Původní hmotnost: 73,4 kg  
Současná hmotnost: 65,4 kg  
Délka hubnutí: 7 měsíců

Původní velikost oblečení: 42  
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:  
**2 konfekční velikosti oblečení**



## Vladimír Brožek - Uhlířské Janovice

zhubl

**49** kg

Výška: 185 cm  
Věk: 38 let  
Původní hmotnost: 140 kg  
Současná hmotnost: 91 kg  
Délka hubnutí: 9 měsíců

Původní velikost oblečení: XXXL  
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:  
**3 konfekční velikosti oblečení**



# Společně lehčí o 57 kg

Manželé Jitka a Vladimír Brožkovi se do proměny s podporou kolínské výživové poradny NATURHOUSE pustili společně. Sami přiznávají, že nyní se cítí lehčí, plní energie a užívají si společných aktivit. Ke zdravému životnímu stylu přivedli také své děti.

## Jitka a Vladimíre, jak jste se dozvěděli o výživové poradně NATURHOUSE v Kolíně?

**Jitka:** Nikdy jsem neměla problémy se svou váhou, ale po dvou těhotenstvích a věkem jsem začala postupně přibírat. Do hubnutí jsem šla s manželem, abych ho podpořila v jeho snažení. Díky tomu se i mně povedlo zhubnout krásných 8 kg. Nyní si svou štíhlou postavu udržuji bez větších problémů a cítím se dobře.

**Vladimír:** Poradnu mi doporučila rodinná příbuzná, která prošla proměnou s NATURHOUSE a váhu si několik let bez problémů drží. Před NATURHOUSE jsem neustále přibíral vlivem špatného stravování. Nyní se cítím mnohem lépe a svou novou hmotnost si zatím bez problémů udržuji.

## Co jste na metodě NATURHOUSE nejvíce ocenili?

**Jitka:** Neměla jsem hlad a pestrý jídelníček byl složený hlavně z toho, co mám ráda – z libového masa, zeleniny a ovoce. Co mi hodně pomohlo, byla i pravidelnost stravování. Díky tomu se mi vylepšilo zažívání, již nemám překyselený žaludek a nebolí mě žlučník.

**Vladimír:** Vyhovovalo mi hlavně to, že jsem měl velké množství rozmanité stravy. Překvapila mě jednoduchá příprava nejrůznějších pokrmů z běžně dostupných potravin. Strava je lehce stravitelná a navíc vypadá skvěle.

## Součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jaké produkty jste si oblíbili?

**Jitka:** Oblíbila jsem si především výbornou



vlákninu FIBROKI. Díky ní jsem měla pravidelné vyprazdňování, pomáhala mi při chutích na sladké, v případě hladu příjemně zasýtala.

**Vladimír:** Produkty mi pomohly nastartovat metabolismus a lymfatický systém. Celkově mé tělo pomohly odvodnit a urychlily přeměnu tuků na energii, kterou jsem pak využíval ve své práci. Nepostradatelnou se při mém hubnutí stala vláknina FIBROKI. Musím však zmínit i sušenky FIBROKI, které se staly mým občasným doplňkem snídaně.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

**Jitka:** Nejprve jsme docházeli na konzultace každý týden, ale vlivem vytíženosti a pracovního nasazení jsme se nakonec domluvili s výživovou poradkyní Janou Zvolánkovou na kontrolách po 14 dnech. I tak jsme byli motivováni k dodržování zdravého životního stylu, který měl velký vliv na další výsledky našeho hubnutí.

**Vladimír:** Pro mne znamenaly zhodnocení mých úspěchů a další cenné rady ve změně životního stylu.

## Jak se změnil váš jídelníček?

**Jitka:** Jídelníček jsme s poradkyní Janou samozřejmě upravily, ale ty úpravy nebyly až tak radikální. Přidaly jsem pravidelné svačiny, které mi v jídelníčku chyběly, a odbourala jsem potraviny, které mohly za mé postupné nabírání (bílá mouka, nadbytek tuku a sladkého).

**Vladimír:** Jídelníček se mi změnil radikálně. Stravoval jsem se velmi nezdravě. Po tom, co jsem zjistil, že se dá žít i jinak a mít více energie, se k tomuto stravování již nikdy nechci vracet.

## Dosáhli jste svého cíle?

**Jitka:** Jako každá žena si myslím, že je pořád co vylepšovat. Cílové hmotnosti jsem zatím nedosáhla, ale jelikož jsem již v udržovací

fázi, daří se mi hubnout i nadále. Věřím, že časem svého cíle dosáhnu jako můj manžel. Teď se cítím výborně. Mám mnohem více elánu a energie. A nejvíce mě baví obměňování šatníku.

**Vladimír:** Stanovil jsem si cílovou hmotnost 110 kg a v průběhu jsem tuto hmotnost snižoval na 100 kg a po té na 90 kg. Šlo to úplně samo. Dříve jsem byl i při menší fyzické aktivitě neustále unavený a připadal jsem si těžkopádný. Nyní mám dostatek energie i při větší fyzické zátěži a vše zvládám v pohodě, bez obtíží. Nejlepší pro mě ale byl fakt, že před hubnutím jsem bral léky na tlak a cholesterol a díky úpravě stravy je dnes již brát nemusím.

## Čím vás NATURHOUSE obohatil?

**Jitka:** O spoustu informací, jak vlastně funguje mé tělo a díky tomu vím, jak na něj. Získala jsem praktické znalosti zdravého životního stylu, podle kterého nyní žije celá moje rodina. Do NATURHOUSE určitě plánuji chodit i nadále, abych si i nadále udržela svoji štíhlou linii. Děkuji i svému manželovi, za jeho pevnou vůli a za kila, která úspěšně shodil. Vypadá mnohem lépe a jeho zdravotní stav je nyní perfektní. Věřím, že náš další společný život bude po tak výrazném zhubnutí mnohem pestřejší.

**Vladimír:** Poznal jsem jiný životní styl, podle kterého se naučila žít celá moje rodina včetně dětí. Jíme zdravěji, cítíme se dobře a jsme mnohem více aktivní. Do NATURHOUSE plánuji chodit i nadále. Pro lepší udržování mé váhy bude občasná kontrola u výživové poradkyně vhodnější. Mé hubnutí bylo úspěšné díky velké podpoře mé manželky, která mi ochotně vše vaří a pomáhá ke změně životního stylu celé rodiny. V neposlední řadě děkuji výživové poradkyni Janě Zvolánkové za velmi cenné rady a obrovskou pomoc při mé proměně.